

ANTIPASTI E SNACK

Falafel

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Se non avete mai assaggiato i **falafel**, non dovete perdere altro tempo ed è necessario che li prepariate subito! Si tratta di gustose polpette a base di ceci che grazie all'aggiunta di spezie e erbe aromatiche acquistano un notevole sapore. Provate questa ricetta se state organizzando un buffet o un aperitivo con gli amici e di certo li stupirete.

Fare i falafel in casa non è assolutamente difficile e il risultato è decisamente sorprendente!

L'abbinamento perfetto?? Bagnate i falafel in una gustosa [salsa tzatziki](#): che goduria!

Amate questo genere di proposte? Ecco altre ricette di street food internazionali:

[moussaka](#)
[pita](#)

INGREDIENTI

CECI 400 gr

CIPOLLE 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SPICCHIO DI AGLIO 2

CUMINO 2 cucchiaini da tè

CORIANDOLO IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

OLIO DI ARACHIDI 1 l

FARINA

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta dei falafel, lasciate in ammollo i ceci per almeno 24 ore, quindi scolateli.

Trasferite in un frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, i semi di coriandolo macinati, il cumino, un pizzico di pepe ed il sale.



- 2 Frullate questi ingredienti per 20 secondi o fino a quando l'impasto risulti liscio ed omogeneo.



- 3 Qualora l'impasto risulti molto morbido potrete aggiungere un po' di farina per renderlo più consistente e meglio modellabile.

Lasciate riposare l'impasto in frigorifero per un'ora.

Riprendete l'impasto dal frigorifero e modellate delle polpette di medie dimensioni.



- 4 Nel frattempo, fate scaldare l'olio per friggere fino a quando risulti bollente, quindi

friggetevi le polpette per circa 4 minuti girandole dolcemente.



5 Quando le polpette saranno ben colorite toglietele dall'olio e mettetele su dei fogli di carta assorbente affinché s'asciughino dall'olio in eccesso.

Servite i felafel caldi o freddi su un letto di verdure oppure su del pane tostato accompagnati da verdure e hummus.

CONSIGLIO